



# Arte Terapia

Magdalena Errázuriz

Licenciada en Arte Visual, Pontificia Universidad Católica de Chile  
Certificado Académico en Fundamentos de la Psicología  
Postítulo de Terapias de Arte, mención Arte Terapia, Universidad de Chile.

## ¿ Qué es el Arte Terapia?

Ruddy (2008. pp.3) basado en la definición de la British Association of Art Therapists, afirma que el **arte terapia es el uso de materiales artísticos para la autoexpresión y la reflexión** en presencia de un terapeuta entrenado.

El arte terapeuta no se preocupa principalmente por hacer una evaluación estética o de diagnóstico de la imagen del paciente, sino que su objetivo es brindarle un ambiente seguro y facilitador para que el paciente experimente un cambio y el crecimiento personal, mediante el uso de los materiales.





## ¿ Cuáles son sus objetivos?

Ofrecer un espacio donde a través de los materiales plásticos se logre favorecer la expresión y regulación emocional.

Algunas ventajas son:

- Proveer un espacio y una alternativa diferente para la comunicación de su mundo interno.
- Expresar y vivenciar sensaciones y sentimientos difíciles de manifestar de otra manera.
- Favorecer una aproximación hacia procesos simbólicos.



El arte terapia se presenta como una terapia de apoyo, la que principalmente promueve:

- La **autoestima**. Por medio de la creación artística se obtiene una sensación de eficacia al crear. Aumenta la confianza en sí mismo al verse capaz de construir algo, lo que fomenta el auto-respeto.
- Las **funciones yoicas**. Las que principalmente están presentes en el trabajo plástico son el control, la organización, cooperación, tolerancia a la frustración, capacidad de espera y proyección entre otras.
- Las **habilidades adaptativas**. Mediante el Arte, una actividad lúdica y atractiva se puede trabajar las distintas capacidades y destrezas que la persona necesita para desempeñarse en su entorno.

## ¿ Cómo se trabaja?

- El Arte Terapia promueve una **autoexpresión** por medio del trabajo libre con los materiales. En el proceso creativo se busca explorar y elaborar el mundo interno, generando así un **autoconocimiento** a través de las obras creadas. Estas obras concretas permiten que sea **más fácil generar una reflexión sobre sí mismos y su relación con la realidad.**
- Se trabaja con el lenguaje no-verbal, jugando un papel muy importante el **lenguaje simbólico**. Esto brinda a la persona otra herramienta de comunicación y expresión.
- Se diferencia de las clases de arte porque no importa el producto artístico final, sino el proceso de creación por el que éste fue creado. Es en este **proceso creativo** donde la persona se encuentra acompañada por el arteterapeuta que puede **guiarlo en el hacer.**





- El proceso es una de las principales herramientas del arte terapia, ya que permite entrar en el hacer, en **el acto**. Es ahí **donde se trabaja, se construye y se resuelve**.
- En este Acto se utilizan los variados materiales de arte y sus diferentes cualidades generan distintas sensaciones, las que son útiles para **expresar emociones y sentimientos**, pudiendo en lo concreto, ordenarlos, entenderlos y trabajarlos.
- Esto favorece una **contención emocional a través de la obra** que contiene la vivencia y a través de la relación terapéutica

## En la Obra como objeto contenedor:

- El beneficio del lenguaje del Arte, a diferencia del verbal, es su **dimensión concreta que contiene la forma en que percibimos el mundo**, plasmándolo, ordenándolo y entendiéndolo en la obra.
- Para Killick (2000), cuando las emociones han sido contenidas en las obras, se vuelven más soportables y el arte puede adquirir significados simbólicos para un paciente, los que a la vez, pueden **ser usados para comunicarse con el terapeuta**.



Es así como el arte terapia se plantea como un espacio seguro, donde al expresar y contener las emociones, se puede forjar más fácilmente un trabajo de desarrollo personal.

*“El medio artístico proporciona los instrumentos necesarios para abordar ideas y emociones de gran significado, que no pueden atribuir, ni dominar a través del lenguaje corriente.”*

*(Gardner. 1993. Cap 8. Pág. 111)*

